

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

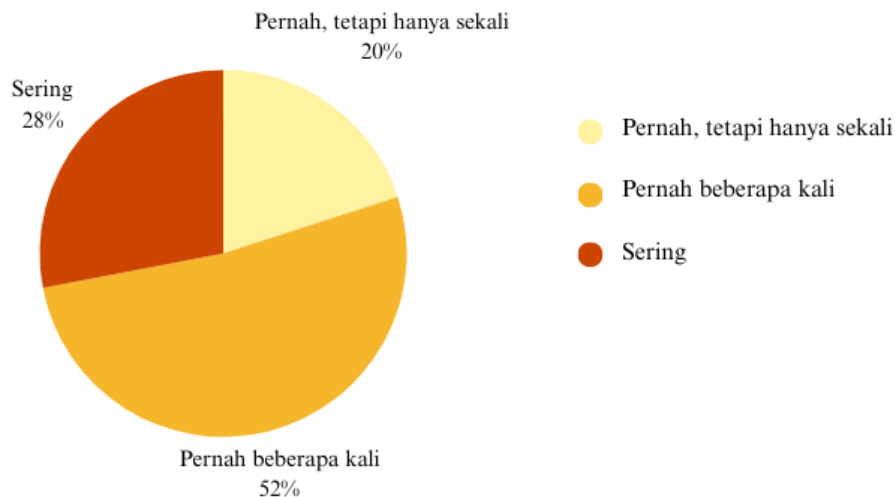
*Emerging adulthood* adalah periode peralihan antara remaja dan dewasa yang umumnya berlangsung pada rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2017). Masa ini seringkali ditandai dengan fase eksplorasi berbagai pilihan hidup, terutama dalam hal hubungan dan karir (Arnett, 2015). Transisi dari remaja menuju dewasa juga berarti stres yang lebih besar dalam beberapa aspek kehidupan (Arnett, 2015). Menurut Arnett (2015), beberapa stresor potensial yang seringkali terkait dengan masa dewasa awal adalah periode pengangguran atau pekerjaan yang tidak stabil, tekanan pekerjaan, konflik dalam hubungan, serta kurangnya kompetensi yang dirasakan individu dalam peran menjadi "dewasa". Meskipun fase ini seringkali dihubungkan dengan peningkatan stres dan ketidakstabilan emosional, tahap ini juga memiliki beragam peluang positif serta ciri-ciri perkembangan yang adaptif. Arnett (2016) menyatakan bahwa *emerging adulthood* adalah periode yang penuh dengan peluang (*age of possibilities*), ketika individu memiliki potensi besar untuk mengalami pertumbuhan psikologis, mengeksplorasi identitas, serta mengembangkan kualitas diri yang positif. Pada fase ini, umumnya mulai membangun kemampuan refleksi diri yang lebih matang, memahami pengalaman emosional dengan lebih kompleks, serta menyiapkan diri untuk menemukan makna hidup secara personal.

Lebih lanjut dalam bukunya, Arnett, (2016), menekankan bahwa fase ini bukan hanya dicirikan oleh kerentanan psikologis, tetapi juga dengan peningkatan kapasitas adaptif seperti regulasi diri, fleksibilitas berpikir, dan pembentukan kekuatan internal yang dapat berfungsi sebagai faktor protektif dari perilaku beresiko. Oleh karena itu, *emerging adulthood* dapat dipandang sebagai fase yang penting, di mana faktor-faktor positif seperti self-compassion dan dukungan sosial yang kuat memiliki peran krusial dalam membantu individu menghadapi tekanan emosional dengan cara yang lebih adaptif.

Namun, pada kenyataannya, tidak semua individu mampu mengoptimalkan potensi tersebut. Kondisi ini menyoroti adanya kesenjangan antara potensi perkembangan yang diharapkan secara teoritis dengan realitas psikologis yang sesungguhnya dialami individu *emerging adulthood* di kehidupan nyata. Faktanya, tidak sedikit individu yang justru menghadapi tekanan psikologis berat karena tuntutan transisi peran yang menumpuk, mulai dari perubahan dalam pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial, sampai pada tanggung jawab personal yang kian bertambah. Penelitian longitudinal oleh Steinhoff et al., (2020) menunjukkan bahwa akumulasi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (*stressful life events*) pada masa remaja akhir hingga dewasa awal secara signifikan berkaitan dengan peningkatan distress psikologis dan risiko munculnya perilaku menyakiti diri. Lebih lanjut, ketika tuntutan perkembangan yang dihadapi individu melebihi kapasitas psikologis dan sumber daya adaptif yang dimiliki, individu cenderung mengalami perasaan kewalahan dan kesulitan dalam regulasi emosi, yang dapat mendorong munculnya strategi koping yang maladaptif. Dalam konteks ini, *nonsuicidal self-injury* (NSSI) muncul sebagai salah satu bentuk respons maladaptif untuk meredakan tekanan emosional yang intens, terutama ketika strategi koping yang sehat dan dukungan sosial tidak berfungsi optimal.

NSSI merupakan perilaku disengaja dan sadar yang bertujuan melukai atau merusak bagian tubuh sendiri, tetapi tidak ditujukan untuk mengakhiri hidup (Lewis & Hasking, 2023). Beberapa studi terkini mengungkapkan bahwa remaja dan dewasa muda pada rentang usia 18-24 tahun secara konsisten mencatat tingkat NSSI paling tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, dengan prevalensi global sebesar 13,4% (Lewis & Hasking, 2023; Siswanto & Sandjaja, 2024). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi NSSI di kalangan mahasiswa mencapai 50% dengan 38% individu melaporkan telah melakukan tindakan melukai diri sendiri sebanyak lima hingga sepuluh kali, serta 28% lainnya melakukan tindakan NSSI antara 11 hingga 50 kali (Hidayati et al., 2021). Berdasarkan survey YouGov yang dilakukan tahun 2019, sebanyak 45% individu dewasa muda telah melakukan self-harm dengan 7% diantaranya sering melakukannya (Ho, 2019).

**Pernakah Anda melakukan tindakan melukai diri sendiri tanpa niat untuk bunuh diri?**  
25 responses



Gambar 1.1 Distribusi Responden Terhadap Perilaku NSSI

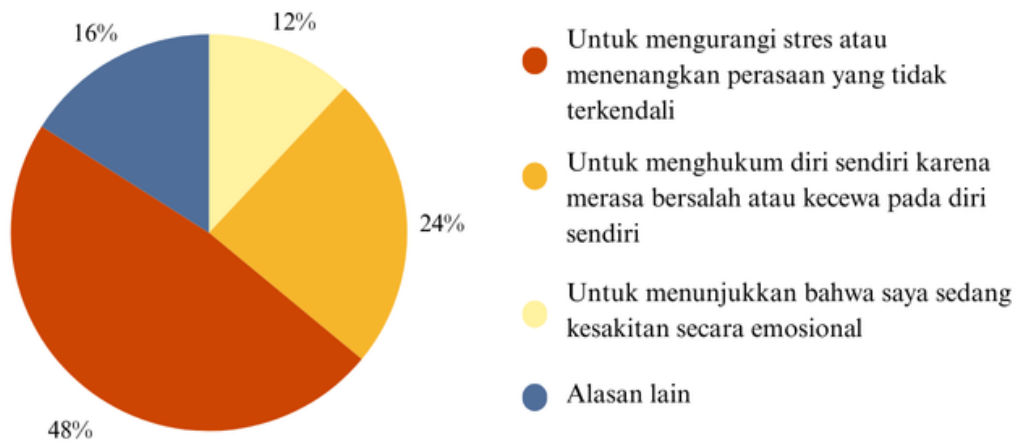
Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan pada 25 individu berusia 18 hingga 20 tahun, ditemukan bahwa sebagian besar responden melaporkan setidaknya pernah melakukan NSSI, baik sekali maupun berulang kali. Hal ini menunjukkan bahwa NSSI bukanlah perilaku yang jarang terjadi, melainkan fenomena yang perlu diperhatikan dalam kelompok usia *emerging adulthood*.

NSSI mencakup berbagai tindakan merugikan seperti menyayat, mengukir, menggali luka (*parasitosis*), menusuk, mencakar, membakar, hingga membenturkan kepala (Briere & Gil, Favazza dalam Lurigio et al., 2024). Tindakan populer yang dilakukan merupakan mengukir kulit dengan pisau atau silet, membakar, membenturkan kepala hingga memukul diri sendiri (Nock, 2009). Menurut Klonsky (2007), perilaku NSSI memiliki berbagai fungsi psikologis, yang utamanya berkaitan dengan regulasi emosi, penghukuman diri, serta komunikasi kebutuhan emosional. Individu menggunakan NSSI sebagai cara cepat untuk meredakan tekanan emosional intens ketika strategi koping adaptif tidak berfungsi secara optimal.

Seringkali tindakan NSSI disalahartikan sebagai upaya bunuh diri, namun keduanya memiliki perbedaan yang mendasar. Terdapat tiga perbedaan yang signifikan (Klonsky et al., 2004). Tindakan NSSI dilakukan tanpa tujuan untuk mengakhiri hidup, berbeda dengan bunuh diri yang memiliki niat mematikan. NSSI umumnya tidak memiliki dampak parah dan jarang mengancam jiwa, sedangkan upaya bunuh diri dapat menyebabkan cedera serius. Dalam hal frekuensi, NSSI dilakukan lebih sering, sementara upaya bunuh diri biasanya lebih jarang terjadi dan umumnya tidak berulang. Meskipun NSSI dan upaya bunuh diri adalah dua hal yang berbeda, tetap penting untuk memahami bahwa NSSI juga menjadi faktor risiko terhadap kemungkinan untuk terjadinya upaya bunuh diri di kemudian hari (Hendrick, 2016). Maka dari itu, intervensi NSSI menjadi langkah penting dalam dampak yang lebih fatal dan perlu mendapat perhatian segera, mengingat tingginya angka NSSI pada remaja (Chen et al., 2023) dan berbagai tantangan yang harus dihadapi oleh individu *emerging adulthood* (Boyne & Hamza, 2022).

Individu dewasa yang melakukan NSSI sering kali menyatakan bahwa tindakan tersebut membantu mereka meredakan emosi negatif yang intens, seperti perasaan hampa, marah, atau frustrasi. Beberapa di antaranya juga melihat NSSI sebagai bentuk hukuman diri atau sebagai mekanisme untuk mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi (Emelianchik-Key & Guardia, 2019). Selain itu, penelitian oleh Shofia et al., (2024) menunjukkan bahwa individu pelaku NSSI sering kali melaporkan perasaan lega dan penurunan ketegangan emosional sebagai dampak positif sementara yang mereka rasakan setelah melakukan tindakan tersebut. Sejalan dengan data awal yang dikumpulkan, sebanyak 48% responden melaporkan bahwa mereka melakukan NSSI untuk mengurangi stres atau menenangkan perasaan yang tidak terkendali.

Apakah alasan utama Anda melakukan NSSI? (Pilih salah satu yang paling menggambarkan Anda)  
25 Responses



Gambar 1.2 Presentase Alasan Responden Melakukan NSSI

Beberapa individu juga mengungkapkan bahwa mereka melakukan NSSI saat merasa emosional, tertekan, atau gagal dalam sesuatu. Sejumlah responden menggambarkan pengalaman subjektif mereka dalam melakukan NSSI sebagai berikut:

*"Tergantung permasalahan yang sedang saya alami. Misalnya, jika saya mengecewakan ortu atau harapan tidak sesuai dengan keinginan saya, maka saya melakukan hal tersebut untuk menghukum diri sendiri karena merasa bersalah. Tetapi jika permasalahan tersebut bukan berhubungan dengan membuat orang lain kecewa misalnya saya sedang gugup presentasi atau merasa terancam, saya melakukan hal tersebut untuk meredakan stres."*

F, 22 tahun

*"Pada saat saya akan berbicara di hadapan publik. Tubuh saya sering bergetar sehingga saya mencubit tangan dengan keras untuk mengurangi stress dan mengalihkan perhatian pada rasa sakit. Pada saat saya kelelahan karna belajar atau merasa ekspektasi saya tidak terpenuhi, saya beberapa kali menggores tangan saya dengan jarum pentul dan mengorek bagian yg sudah mengalami penyembuhan beberapa waktu kemudian saat stress itu terjadi berkelanjutan."*

E, 21 tahun

Sesuai dengan faktor NSSI yang pernah dikemukakan oleh Klonsky et al., (2004) NSSI seringkali berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi untuk menghilangkan emosi negatif yang dirasakan dengan cepat.

Sejumlah 24% responden juga menyatakan bahwa mereka melakukan NSSI sebagai bentuk hukuman terhadap diri sendiri karena merasa bersalah atau kecewa pada diri sendiri. Berikut adalah jawaban *essay* yang menjelaskan NSSI sebagai bentuk menghukum diri sendiri.

*"Saya adalah tipe orang yang sering membuat kesalahan. Karena saya merasa bersalah terhadap kesalahan saya, saya memukul diri saya sendiri, paling sering memukul kepala atau wajah"*

A, 21 tahun

*"Terkadang saya melakukan self harm karena saya merasa saya mengecewakan orang lain terutama orang tua. Salah satu cara saya menghukum diri sendiri adalah melakukan self harm. "*

R, 22 tahun

Pengalaman A dan R menunjukkan bagaimana rasa bersalah yang mendalam dan kekecewaan terhadap diri sendiri dapat mendorong seseorang untuk melukai dirinya sebagai bentuk hukuman. Seperti yang dijelaskan oleh Klonsky et al., (2014) menyakiti diri sebagai bentuk menghukum diri merupakan salah satu faktor dari perilaku NSSI. Melalui beberapa penelitian, individu memilih melakukan NSSI sebagai bentuk atas emosi marah atau hukuman yang diarahkan pada diri sendiri (Klonsky et al., 2014). Menghukum diri sendiri juga dapat dikorelasikan dengan perasaan kritik diri, merasa tidak berdaya, dan kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan beberapa hal yang negatif (Gong et al., 2019). Beberapa pernyataan ini menunjukkan bahwa tindakan NSSI tidak semata didasarkan pada keinginan untuk menyakiti diri, melainkan sebagai bentuk respon terhadap tekanan emosional internal yang mendalam dan tidak tersalurkan secara adaptif. Sesuai dengan faktor NSSI yang dikemukakan oleh (Klonsky et al., 2004), NSSI seringkali berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi untuk menghilangkan emosi negatif dengan cepat.

Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Thomas & Bonnaire (2023), mengungkapkan mengenai fungsi emosional dari perilaku NSSI pada *emerging adulthood* lebih dalam. Melalui wawancara yang dilakukan pada 12 individu berusia 21-24 tahun, NSSI memiliki peran penting dalam mengatur emosi intens. Beberapa partisipan menjelaskan dorongan untuk melukai diri sendiri muncul saat emosi terlalu kuat dan sulit untuk dikelola. Beberapa partisipan mengungkapkan tindakan NSSI meredakan tekanan emosional mereka, namun setelah beberapa saat akan diikuti perasaan bersalah. Bagi partisipan, tindakan NSSI mengalihkan fokus mereka dari stres yang ada serta sebagai bentuk supresi emosi yang sulit dinyatakan secara langsung. Sejalan dengan hal ini, penelitian kualitatif oleh Arinda & Mansoer (2020) di Jakarta juga menemukan bahwa individu dewasa muda memaknai NSSI sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang intens, khususnya ketika regulasi emosi sulit dilakukan. Keempat partisipan dalam studi ini menyatakan bahwa tindakan NSSI memberikan sensasi lega, biasanya dilakukan secara tersembunyi, dan sering kali terjadi tanpa kesadaran penuh. Umumnya, perilaku ini muncul secara spontan sebagai respons terhadap memuncaknya emosi negatif. Meskipun beberapa partisipan telah mendapatkan bantuan dari profesional kesehatan mental, keinginan untuk kembali melakukan NSSI tetap muncul, yang mencerminkan adanya tekanan psikologis mendalam yang belum sepenuhnya terselesaikan. Melalui kedua penelitian ini dapat ditemukan bahwa pada masa *emerging adulthood*, ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif menjadi bagian penting yang akan memicu dorongan untuk menyakiti diri. Tingginya angka NSSI pada masa *emerging adulthood* berhubungan erat dengan karakteristik perkembangan fase ini yang dipenuhi beban emosional. Namun, perlu dipahami bahwa respons terhadap tekanan tersebut tidak selalu bersifat maladaptif pada setiap individu. Kenyataan ini mengindikasikan adanya peran faktor protektif yang mendukung kemampuan individu dalam mengelola distress dengan cara yang lebih sehat. Oleh karena itu, penelitian terkait NSSI pada kelompok usia ini tidak hanya perlu mengkaji faktor risiko, tetapi juga potensi kekuatan psikologis serta sumber daya positif yang dapat meredam dorongan untuk menyakiti diri sendiri.

Kritik diri dan penghukuman diri sendiri dapat menempatkan individu pada siklus yang negatif. Namun, penelitian oleh Ewert et al., (2021) menyatakan bahwa sikap *self-compassion* atau welas diri dapat membantu individu keluar dari siklus negatif dengan cara menerapkan regulasi emosi yang lebih baik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suh & Jeong (2021), *self-compassion* sendiri merupakan konstruk psikologis yang dinyatakan dapat ditingkatkan melalui intervensi dan latihan, sehingga menjadi faktor protektif yang baik untuk mencegah tindakan NSSI. *Self-compassion* merupakan cara individu bereaksi terhadap diri sendiri ketika berhubungan dengan kegagalan, ketidakmampuan, atau penderitaan yang dirasakan, dengan mengakui rasa sakit, merasa terhubung dengan orang lain yang sedang berjuang, dan menawarkan pengertian dan dukungan kepada diri sendiri (Neff, 2023). Menurut Neff (2023), *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen inti, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* mengacu pada kemampuan individu untuk bersikap lembut dan memahami diri sendiri, terutama saat menghadapi kesulitan, sebagai alternatif dari sikap kritis atau keras terhadap diri. *Common humanity* merupakan persepsi bahwa penderitaan dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal, sehingga individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan hidup. Adapun *mindfulness* merujuk pada kesadaran seimbang terhadap emosi negatif, di mana individu mengakui keberadaan emosi tersebut tanpa menghindar maupun tenggelam di dalamnya.

Hasil penelitian terkini oleh Shoffa et al. (2025) mengungkapkan adanya hubungan positif antara tingkat *self-compassion* dengan kemampuan regulasi emosi pada individu, di mana tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi berkorelasi dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Sebuah penelitian mengenai efektivitas pelatihan *self-compassion* untuk menurunkan perilaku NSSI, yang dilakukan oleh Ramadani & Murdiana (2023), menunjukkan bahwa pelatihan tersebut berfungsi dalam menurunkan skor self-injury setelah pemberian pelatihan. Tidak hanya itu, penelitian oleh Khairunnisa et al. (2023) menunjukkan bahwa individu pada tahap dewasa awal yang melakukan perilaku NSSI umumnya memiliki tingkat *self-compassion* yang cenderung rendah. Sejalan dengan hal ini,



studi yang dilakukan oleh Hamza dan Willoughby (2021) juga menunjukkan bahwa faktor penting yang menyebabkan NSSI di kalangan *emerging adulthood* adalah kendala dalam meregulasi emosi, pengalaman traumatis di masa kecil, dan tingkat *self-compassion* yang rendah. Rendahnya *self-compassion* ini mengaktifkan emosi negatif yang lebih kuat sehingga individu tersebut melakukan NSSI untuk menyalurkan emosi tersebut. Melalui studi yang dilakukan Per et al. (2022), ditemukan bahwa sikap “*self-coldness*” terhadap diri sendiri memberikan kontribusi positif terhadap status kelompok NSSI. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang telah mengadopsi “*self-coldness*”, seperti menghakimi diri sendiri, meningkatnya perasaan terisolasi, dan terlalu mengidentifikasi diri dengan emosi negatif mungkin lebih cenderung terlibat dalam NSSI (Per et al., 2022). Satu penelitian meta-analisis yang dilakukan Suh dan Jeong (2021) menemukan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan perilaku NSSI, yang mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah lebih berisiko untuk terlibat dalam tindakan NSSI. Sejumlah penelitian mengindikasikan bahwa rendahnya tingkat *self-compassion* pada individu berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan untuk melakukan tindakan NSSI (Hidayati et al., 2022; Supradewi, 2024). Mengembangkan *self-compassion* terhadap diri dapat menjadi strategi koping yang positif, yang membantu individu dalam meregulasi emosinya secara lebih efektif dan mengurangi dampak negatif dari sikap untuk terlalu keras pada diri sendiri (Gao et al., 2023). Apabila dilatih, *self-compassion* tidak hanya akan membantu individu untuk meregulasi emosinya, namun juga akan menumbuhkan resiliensi yang membantu individu untuk mengatasi tantangan dengan lebih baik (Ramadani & Murdiana, 2023). Dalam konteks perkembangan *emerging adulthood*, *self-compassion* dapat dipahami sebagai salah satu sumber kekuatan psikologis yang sesuai dengan tugas-tugas perkembangan individu. Kemampuan untuk memperlakukan diri dengan kehangatan saat mengalami kegagalan menjadi sangat penting pada fase di mana individu masih aktif mengeksplorasi identitas dan mencari arah hidup. Oleh karena itu, welas diri tidak hanya berperan sebagai mekanisme pengaturan emosi, tetapi juga sebagai sebuah

karakter positif yang mendukung adaptasi psikologis individu *emerging adulthood* dalam menjalani tekanan dan ketidakpastian hidup.

Faktor protektif NSSI tidak hanya terbatas pada faktor internal seperti *self-compassion* tetapi juga mencakup faktor protektif eksternal seperti dukungan sosial yang bisa didapatkan dari orang lain. Hal ini tercermin melalui pencarian data awal yang sudah dilakukan.

*"Teman cerita yang mendengarkan saja tanpa membandingkan atau memberikan saran. Terkadang saya hanya membutuhkan bahu untuk bersandar. Orang tua saya terlalu tua (mempunyai anak di umur 40an) untuk paham situasi saya sebagai generasi Z"*

D, 19 tahun

*"Mungkin seperti dukungan berupa afirmasi positive tanpa memojokan, serta membutuhkan seseorang yang mampu menjadi pendengar yang baik tanpa menghakimi"*

A, 22 tahun

*"Saya ingin punya pendengar yang baik. Terkadang permasalahan yang saya alami tidak bisa mendapatkan solusi instan dan hanya bisa dijawab dengan "menunggu dan sabar". Saya hanya butuh ucapan afirmasi positif yang menyatakan bahwa "saya sudah berusaha dengan baik"*

M, 21 tahun

Pernyataan-pernyataan tersebut menjelaskan seberapa pentingnya kehadiran dukungan sosial yang hangat dan tidak menghakimi, yang berperan sebagai sumber kenyamanan emosional bagi individu. Sesuai dengan definisi yang dinyatakan oleh Taylor dan Stanton (2021), Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk perhatian dan informasi yang diberikan oleh lingkungan sosial kepada individu, yang mengkomunikasikan rasa penerimaan, penghargaan, serta pengakuan atas keberadaannya sebagai bagian dari suatu sistem hubungan interpersonal. Bentuk dukungan ini menegaskan bahwa individu tersebut berada dalam suatu jejaring sosial yang saling terhubung dan memiliki komitmen timbal balik. Sumber dukungan sosial dapat meliputi orang tua, pasangan, anggota keluarga lainnya, teman sebaya, serta relasi sosial dan komunitas seperti tempat ibadah atau organisasi sosial seperti klub. Hasil penelitian Wang et al. (2025),

terdapat hubungan negatif yang bermakna secara statistik antara ketersediaan dukungan sosial dengan kecenderungan melakukan NSSI. Temuan serupa yang diperkuat oleh Per et al. (2022) yang menunjukkan apabila tingkat keterhubungan sosial yang lebih tinggi dapat mendorong individu untuk lebih aktif dalam interaksi sosial yang memadai, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap menurunnya risiko keterlibatan perilaku NSSI. Kondisi ini pada gilirannya memfasilitasi akses terhadap dukungan sosial yang lebih memadai, sehingga berpotensi menurunkan risiko munculnya perilaku NSSI. Sama halnya dengan hasil penelitian Simundic et al. (2024) pada populasi perempuan dengan riwayat NSSI, yang mengungkapkan bahwa subjek dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki kecenderungan yang rendah akan melakukan perilaku NSSI. Berdasarkan penelitian oleh Sari & Rahmasari (2022), individu yang kurang mendapat dukungan sosial dapat meningkatkan stres dan kesepian, yang meningkatkan kecenderungan memilih NSSI sebagai mekanisme koping untuk mengatasi tekanan emosional. Memiliki hubungan suportif dengan orang lain membantu untuk mengurangi dampak negatif stres dengan meningkatkan emosi positif yang memberikan rasa nyaman (Pourmand et al., 2021). Dukungan sosial juga menyediakan bantuan eksternal bagi individu yang sulit meregulasi emosi untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengembangkan strategi yang lebih baik untuk menanggapi situasi yang sulit (Lan et al., 2022). Kebutuhan akan dukungan sosial pada fase *emerging adulthood* menunjukkan ciri yang unik. Individu mulai beralih dari sumber dukungan utama di keluarga ke arah perluasan jaringan sosial yang lebih luas, seperti hubungan dengan teman sebaya serta pasangan. Menurut Arnett (2016), kualitas hubungan interpersonal pada masa ini memiliki peran krusial dalam membentuk kesejahteraan psikologis serta ketangguhan individu dalam mengatasi tekanan emosional. Dukungan sosial yang bersifat responsif dan tidak menghakimi dapat memperkuat perasaan untuk diterima dan dipahami. Kondisi ini pada gilirannya berpotensi mengurangi tingkat tekanan emosional serta dorongan untuk melakukan tindakan menyakiti diri.

Pemilihan *self-compassion* serta dukungan sosial sebagai variabel bebas dalam penelitian ini juga dapat dikaitkan sebagai faktor protektif perilaku NSSI. Melalui

faktor NSSI yang dikemukakan oleh Klonsky et al., (2004), Individu dengan perilaku NSSI umumnya mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, cenderung menghukum diri akibat kemarahan, rendah diri, dan kekecewaan yang terinternalisasi, serta memiliki kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. Dalam konteks ini, *self-compassion* berperan sebagai strategi protektif yang membantu individu dalam menghadapi penderitaan emosional dengan sikap penuh kasih pada diri sendiri sehingga dapat mereduksi dorongan untuk melakukan tindakan NSSI. Sama halnya dengan *self-compassion*, dukungan sosial dapat mencegah individu untuk melakukan NSSI dengan cara membantu meregulasi emosi, mengurangi rasa terisolasi, dan memberikan informasi mengenai bagaimana solusi yang sehat, sehingga dapat menurunkan risiko perilaku NSSI (Lin et al., 2025). Klonsky et al., (2004) juga menyatakan NSSI terjadi karena individu ingin mengekspresikan kebutuhan emosional, mencari perhatian, dan menyatakan respon atas pengabaian yang dirinya dapatkan. Tanner (dalam (Arnett, 2016) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai pelindung terhadap tantangan kesehatan mental yang ada. Dukungan sosial menyajikan validasi emosional dan mereduksi perasaan terisolasi yang memungkinkan individu memilih mekanisme koping yang maladaptif.

Penelitian ini memfokuskan perhatian pada aspek *urge to self-injure*, yaitu dorongan awal untuk melakukan tindakan NSSI, yang merepresentasikan dinamika kognitif dan emosional sebelum perilaku aktual terjadi. Dorongan ini muncul dalam kondisi distress emosional yang tinggi dan menjadi indikator klinis penting dalam memahami intensitas kecenderungan menyakiti diri (Washburn et al., 2010). Oleh karena itu, dalam penelitian ini, aspek *urge* akan diukur menggunakan *Alexian Brothers Urge to Self-Injure Scale (ABUSI)* sebagai pendekatan untuk mengevaluasi seberapa kuat keinginan individu melakukan NSSI. Melalui pengambilan data awal tambahan berupa wawancara dengan dua individu yang memiliki riwayat NSSI, diketahui bahwa dorongan untuk menyakiti diri muncul secara intens saat individu mengalami frustrasi atau emosi negatif yang memuncak. Salah satu informan menyatakan:

*"Ketika aku merasa frustrasi banget... waktu aku ga bisa kerja tugas karena rasanya udah ga bisa mikir; aku merasa diriku itu bodoh kenapa hal gini aja ga bisa dipahami, ini baru aja terjadi kemarin.. aku tau aku harus stop habit mukulin kepala klo ga bisa, tapi seringkali aku ngerasa aku baru bisa merasa tenang kalau aku merasakan sakit"*

E, 21 tahun

Pernyataan ini menggambarkan dengan jelas bahwa dorongan untuk menyakiti diri bisa sangat kuat dan sulit dikendalikan. Kondisi tersebut mencerminkan bagaimana *distress* emosional yang berulang dapat menimbulkan pola respon yang berfokus pada *self-injury* sebagai bentuk koping emosional. Pemikiran berulang dan kecenderungan untuk terus memusatkan perhatian pada emosi negatif atau peristiwa menyakitkan membuat individu cenderung mempertahankan NSSI sebagai mekanisme untuk mengendalikan pikiran negatif tentang diri sendiri, orang lain, maupun pengalaman menyakitkan yang dialami. Ruminasi yang dipicu oleh stres atau ingatan tertentu ini mencakup baik pikiran berulang maupun gambaran mental, yang secara bertahap memperkuat emosi seperti kemarahan dan perasaan tak berdaya, sehingga mendorong individu untuk melakukan NSSI (Khan et al., 2024). Lebih lanjut, individu yang menggunakan NSSI sebagai cara utama untuk meredakan emosi negatif biasanya menunjukkan motivasi yang rendah untuk menghentikan perilaku tersebut. Hal ini juga terlihat pada kalimat yang dilontarkan oleh informan kedua:

*"Pernah aku melakukan kesalahan, perasaannya campur aduk, aku ngga tau gimana cara ngatasinnya, aku udah berusaha atur emosi, tapi ngga bisa, akhirnya ya tetap lagi, aku tekan kuku ke jariku, tau bakal luka pada akhirnya, tapi itu yang paling ampuh "*

F, 23 tahun

Hal ini terjadi karena mereka merasa tidak memiliki strategi alternatif yang sama efektifnya dengan NSSI dalam meredakan tekanan emosional, sehingga tindakan tersebut menjadi satu-satunya cara yang dirasakan mampu memberikan rasa lega (Tang et al., 2025).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap kecenderungan melakukan NSSI pada individu yang berada dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*. Fokus

utama diarahkan pada aspek dorongan (*urge*) untuk melakukan NSSI, bukan semata perilaku aktual, guna memahami dinamika psikologis yang mendasarinya. Meskipun telah banyak literatur yang mengkaji beberapa faktor yang berkorelasi dengan perilaku *nonsuicidal self-injury* (NSSI), sebagian besar studi tersebut lebih memusatkan perhatian pada tindakan melukai diri itu sendiri, dan belum banyak yang memberikan fokus pada aspek kognitif dan emosional yang mendahuluinya. Salah satu aspek penting yang masih kurang mendapatkan perhatian adalah urgensi atau dorongan untuk melakukan tindakan melukai diri, yang sebenarnya dapat menjadi indikator awal yang signifikan dalam memahami dinamika psikologis yang mendasari perilaku tersebut (Washburn et al., 2010). Selain itu, studi yang secara khusus meneliti keterkaitan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan urgensi melukai diri pada populasi dewasa muda di Indonesia masih sangat jarang ditemukan. Saat ini penelitian yang menggabungkan pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial untuk memprediksi dorongan menyakiti diri pada populasi *emerging adulthood* masih belum banyak. Beberapa penelitian sebelumnya (Khairunnisa et al., 2023; Shoffa & Purwantini, 2025) memang telah membahas hubungan antara *self-compassion* dan perilaku NSSI, namun umumnya belum mengeksplorasi secara mendalam aspek urgensi maupun keterkaitannya dengan faktor sosial yang bersifat protektif. Selain itu, sebagian besar alat ukur NSSI yang digunakan pada populasi Indonesia masih berfokus pada tindakan nyata, bukan aspek kognitif-emosional awal seperti dorongan. Adapun alat ukur yang seringkali digunakan untuk mengukur tindakan aktual NSSI merupakan *Inventory of Statements About Self-Injury* (ISAS). Penelitian yang menggunakan ISAS beberapa diantaranya adalah penelitian oleh Sabrina & Afiatin (2023) yang meneliti peran disregulasi emosi terhadap kecenderungan NSSI pada 159 remaja di Indonesia dan Penelitian oleh Wijaya (2022), yang menganalisis pengaruh kesepian terhadap perilaku NSSI pada 96 individu dewasa awal selama pandemi COVID-19, dan masih banyak lagi. Sedangkan penelitian yang menggunakan *Alexian Brothers Urge to Self-Injure* (ABUSI) belum banyak digunakan. Salah satu penelitian yang bisa ditemukan adalah penelitian oleh Sumargi et al., (2022) yang meneliti pengaruh *strength-based parenting* (SBP) terhadap dorongan untuk melukai diri

sendiri pada mahasiswa dengan *self-compassion* sebagai variabel mediasi. Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan mengkaji pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial secara bersamaan terhadap dorongan untuk melakukan tindakan melukai diri pada individu dalam *emerging adulthood*.

Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemahaman yang lebih mendalam terkait interaksi antara kedua faktor tersebut serta pengaruhnya terhadap dorongan untuk melakukan NSSI. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung individu dewasa muda dalam mengatasi stres dan emosi negatif tanpa harus beralih ke perilaku merugikan seperti NSSI. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memperkaya literatur yang berkaitan dengan kesehatan mental pada individu dalam tahap *emerging adulthood*, serta menekankan pentingnya pengembangan *self-compassion* dan dukungan sosial sebagai faktor protektif dalam mencegah perilaku berisiko.

## 1.2 Batasan Masalah

Beberapa batasan yang diterapkan dalam studi ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini hanya akan melibatkan individu yang memiliki rentang usia 18 hingga 25 tahun dan pernah memiliki dorongan untuk melakukan *nonsuicidal self-injury*.
2. Penelitian ini memusatkan perhatian pada variabel *self-compassion* dan dukungan sosial, serta bagaimana keduanya memengaruhi dorongan perilaku NSSI (*urge to self injure*). Dorongan ini merujuk pada desakan internal atau tekanan psikologis yang kuat untuk melakukan perilaku NSSI.
3. Penelitian ini tidak akan membedakan antara berbagai bentuk NSSI, tetapi akan menganggapnya sebagai satu kategori perilaku. Oleh karena itu, variasi dalam cara individu melakukan NSSI tidak akan dianalisis secara terpisah.

### 1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap dorongan perilaku *nonsuicidal self-injury* pada individu *emerging adulthood*?”

### 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self-compassion* dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap dorongan perilaku *nonsuicidal self-injury*

### 1.5 Manfaat Penelitian

#### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis pada bidang psikologi klinis dan perkembangan dengan memperkaya pemahaman mengenai peran *self-compassion* dan dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap dorongan *nonsuicidal self-injury (urge to self-injure)* pada individu *emerging adulthood*. Secara khusus, studi ini menegaskan pentingnya mengkaji aspek dorongan kognitif-emosional sebelum terjadinya perilaku NSSI, serta memperluas literatur mengenai karakteristik positif *emerging adulthood* yang berperan dalam proses adaptasi psikologis.

#### 1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial di sekitar partisipan penelitian

Studi ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam meningkatkan pemahaman publik mengenai peran *self-compassion* dan dukungan sosial sebagai faktor pelindung untuk meredam dorongan melukai diri tanpa maksud bunuh diri (*urge to self-injure*), khususnya pada individu di fase *emerging adulthood*. Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pendorong bagi terciptanya lingkungan sosial yang lebih mendukung dan empatik bagi individu yang sedang menghadapi tekanan emosional.



2. Bagi partisipan penelitian

Partisipan penelitian ini diharapkan dapat memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang pentingnya *self-compassion* dan dukungan sosial dalam konteks keseharian. Pemahaman ini diharapkan mampu membantu mereka dalam mengelola tekanan emosional dengan cara yang lebih adaptif, sekaligus mengurangi kekuatan dorongan untuk melakukan tindakan melukai diri tanpa niat bunuh diri.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Temuan dari kajian ini diharapkan dapat membuka jalan bagi riset berikutnya yang mengeksplorasi relasi antara *self-compassion*, dukungan sosial, dan variabel-variabel kesehatan mental lainnya dengan dorongan *nonsuicidal self-injury*.